

IDÉES DE RECETTES

au riz chou-fleur surgelé

RECEPTIDEE

met vriesverse bloemkoolrijst



The vegetable solution



FR

Courgettes farcies à la ratatouille et au riz de chou-fleur

Ingrediënts - 6

Surgelés:

- 1 kg de ratatouille
- 1 kg de riz de chou-fleur
- 100 g de quartiers de tomates aux herbes

Autres:

- 150 g de chorizo en dés
- 150 g de feta en dés
- 75 ml de vin rouge (si vous cuisinez sans alcool, vous pouvez utiliser du vinaigre balsamique)
- 100 ml de purée de tomates
- Fromage râpé
- Quelques courgettes rondes (à farcir)
- Sel et poivre

Préparation

Faire revenir les dés de chorizo dans une poêle quelques minutes. Ajoutez la ratatouille ainsi que les quartiers de tomates et poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à complète décongélation. Versez le vin rouge et la pulpe de tomates. Faites mijoter jusqu'à l'obtention d'une belle ratatouille. Ajoutez le riz de chou-fleur et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le riz soit moelleux. Enfin, ajoutez les dés de feta et mélangez. La sauce est prête.

Coupez le chapeau de la courgette, évidez-la et farcissez-la avec la ratatouille préalablement préparée. Parsemez de fromage râpé, remettez le chapeau et placez dans un plat au four pendant 20 minutes à 160 °C.

NL

Opgevulde courgettes met ratatouillemix en bloemkoolrijst

Ingrediënten - 6

Diepvries:

- 1 kg ratatouille mix
- 1 kg bloemkoolrijst
- 100 g gearomatiseerde tomatenkwartjes

Andere:

- 150 g chorizo in blokjes
- 150 g feta in blokjes
- 75 ml rode wijn (wanneer u zonder alcohol kookt, kunt u balsamicoazijn gebruiken)
- 100 ml tomatenpassata
- gerasppte kaas
- enkele courgettes (om op te vullen)
- peper en zout

Bereiding

Bak de chorizoblokjes aan in een pan tot er genoeg vet vrijkomt om de groentjes aan te stoven. Voeg dan de ratatouille mix en de tomaatjes toe en stoof aan tot ze ontvrören is. Voeg de rode wijn en passata toe. Laat nu sudderen tot je een mooie ratatouille hebt. Voeg de bloemkoolrijst toe en warm op tot ook dit volledig ontdooid is. Als laatste roer je de fetablokjes eronder en de saus is klaar.

Snij het hoedje van de courgette en hol deze uit, vul op met de ratatouille saus. Bestrooi met gerasppte kaas en zet in de oven voor 20 minuutjes op 160°.